

从今天起 做一个健康人

◆ 张田勘

伴随年终倒计时的钟声，世界进入2015年。新年的祝福和问候也通过微信、短信如飞鸿般翩翩而至。新年的祝福中，健康长寿是一个永恒的最中意的主题。然而，新年伊始，也有大煞风景和背离人们喜好的话题或祝福。

1月2日，英国《卫报》披露英国医学专家理查德·史密斯关于死亡的观点，指出死亡的方式可以分为四大类：猝死、痴呆症导致的或长或短的死亡、器官衰竭致死以及患癌病逝。

虽然史密斯并非以讨论哪一种死法更好来发表新年献辞，但这显然触犯东西方文化的禁忌，新的一年不谈喜庆和吉利的话题，却谈死亡，有点“不长眼”。而且，即便是死亡，世间也不只是上述4种死法，还有一种人们更乐意接受而且也是更多的事实——寿终正寝。

从新年起，做一个健康的人不仅是最好的祝福，也是每个人最好的追求。钱财或多或少，职位或上或下，地位或高或低，婚姻或聚或离，年龄或大或小，都不及做一个健康的人那么实在、划算和经久。也只有做了一个健康的人，才有可能做一个幸福的人，一个长寿的人。

做一个健康的人首先要做的就是防备猝死，猝死又大多是意外事故引发，所以自我防范意识和知识是做一个健康的人的基础之一。学一点急救知识，学一点警惕性，学一点在危急情况下的逃生技能，都是必须的。

做一个健康的人当然还要防止患癌和其他疾病，健康的人完全可以抛弃这种死法，因为不患癌是一个人完全可以做到的有效选择。不患癌的基础是健康的生活方式，

天然光有助少儿预防近视

◆ 姚国庆

有报道说，我国是世界上近视发病率最高的国家之一，全国近视发病率约为33%，青少年是近视高发群体，发病率高达50%至60%。

最近，美国俄亥俄州立大学专门研究视力矫正的科学家说，少儿经常坐在光线不好的室内看电视电脑，或者摆弄手机、学习机和游戏机之类的小型手持电子设备，很容易患近视。但是，如果能到室外玩，那么情况就不同了。研究表明，只要不在阳光直接照射下阅读，室外天然光对保护少年儿童视力，帮助少儿眼睛健康生长有好处。年龄5至9岁的少年儿童，他们的眼睛尚处在生长过程中，在这一时期，如果不注意用眼健康卫生，经常光线昏暗的环境下用眼，很容易造成眼球晶状体与视网膜之间的距离被拉长，结果形成近视。户外光线好，有助于让正在成长中的少儿的眼球和视网膜保持正常的距离，避免眼球产生变形。这样可以让孩子避免患上近视。即使在阴天，室外天然光的亮度也比室内照明光强。当人们在室外看东西时，视网膜特殊细胞能够对光的强弱本能地作出反应，来调节瞳孔的收缩放大。科学家的初步研究表明，少儿稚嫩的眼睛，在天然光下经常自我调节瞳孔保持“运动状态”，那么他们正处于生长定形中的眼睛，会变得“成熟和强大”，今后如能坚持做到用眼卫生，或许就可以避免一生配戴近视镜。

另外，防止紫外线，特别防止强阳光下的紫外线是必须的，但过度恐惧紫外线也不科学。农民、工人、交通警察和许多其他室外劳动者，一年四季长期在阳光下工作，可是也没有听说他们就特别容易患皮肤癌。紫外线对于我们的健康，并非“百害而无一益”。我们肉眼看不见的远紫外线(UVB)，能够帮助我们身体合成健康必须的维生素D，人体若缺乏维生素D，会影响眼睛视网膜的聚光功能。



当人们拥有了健康的生活方式，就可以减少四成的癌症。

也是在新年前夕，英国癌症研究会公布了一项最新的研究结果，吸烟是最致癌的生活方式，其次是不健康的饮食。限制饮酒量和经常运动对减少患癌风险也很有帮助。从2007年到2011年期间统计的数据显示，英国超过30万癌症病例与吸烟有关，14.5万个癌症病例与食用过多加工食品的不健康饮食有关，肥胖症则导致8.8万个癌症病例，饮酒过多导致6.22万个癌症病例，皮肤过度暴晒和不爱运动也是致癌的原因。

当然，新年前夕，也有研究结果显示，癌症与运气有关。一项研究称，人体组织内正常干细胞的分裂数与该组织癌症发生率之

间的相关性达0.804，即高度相关。例如，人类结肠组织的干细胞分裂次数比小肠组织多4倍，因此人类结肠癌也比小肠癌要常见得多。

但是，无论是癌症还是其他疾病，都不是与人的命运有关的简单问题，而至少有一半以上与人的生活方式有关。如果你今天作出决定，从今天起改变生活方式，例如不抽烟，少喝酒，注意自我保护和防范灾难，你就可以做一个健康的人，也可以避免将来患癌症和其他疾病，或至少减少将来患癌症和其他疾病的风险。

从今天起，做一个健康的人，既是新年的最好祝福，也是一生平安的基础，更是做一个幸福的人和长寿的人的前提。

有的放矢预防感冒 ◆ 毛颂赞



感冒是由病毒引起的上呼吸道感染“综合征”，有超过100种以上的病毒可能诱发感冒，其中主要是鼻病毒。鼻病毒在不少人鼻子里长期存在，大约半数成人和几乎所有小儿感冒都是由这种病毒引起的。研究发现，47%的办公电脑、46%的鼠标和45%的电话都带有感冒病毒。

感冒是一种常见病、多发病。每逢季节转换，感冒的人数就多起来。不少家庭大人小孩全家齐感冒。日常生活中几种人容易感冒：过度劳累、经常熬夜者，室内空气污浊、不注意通风换气者，鼻部、腹背部受凉者，不讲究卫生者。因此，预防感冒一定要有的放矢。

■ 不要过度劳累 上海研究人员发现，过度劳累、经常熬夜都会导致免疫力下降，以至于人体在感冒面前“缴械投降”。因此，每晚要早些入睡，这是防病的高招。

■ 冬天易感冒，捂鼻助预防 33℃恰好是冬天多数人鼻子里的温度，鼻病毒在33℃以下生长和繁殖更为容易。所以，要防感冒就要戴口罩保暖，只有捂住鼻子才有助于预防感冒。

■ 室内通风，少去空气污浊之地 在家坚持每天早晨开窗通风换气，不少于15分钟；尽量少去或不去通风不太好的地方，因为那地方病毒的浓度最高。如果有一个人感冒了，他可以通过喷嚏带出病毒，传染一大片人。

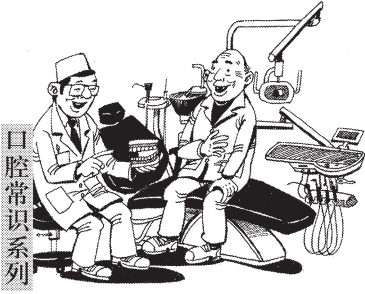
■ 外出回来先洗手、漱口 外出回家后第一件事就是用肥皂和流动水好好洗手，并用清水漱口，日本研究发现，这样可以减少36%患感冒的几率。

■ 给孩子穿件薄棉背心 如果有意识地给孩子穿一件薄棉小背心，可以保护脾胃日夜不受凉，并护住孩子背部和腹部的许多经脉，能帮助孩子尽量远离感冒。

■ 常喝酸奶 英国研究发现，儿童常喝酸奶不容易感冒，可使感冒发病率减少1/3，研究人员建议，家长在冬春季多给孩子喝酸奶，可以达到预防感冒的目的。

■ 冬天多吃酸味食品 营养学家认为，冬季气温变化大，人容易感冒，提高免疫力就显得极为重要。为此，平时不妨多吃些酸味食品(酸味新鲜水果、果醋、柠檬汁等)，能有效提高人体对病毒的抵抗力。

老人装假牙不妨留住“老残牙”



口腔常识系列

老残牙、老残根也有妙用。

巧用老残牙、残根的余热 让假牙戴得更舒服

目前，在口腔临床已充分说明了老残牙、老残根上同样可以装假牙，通过对残牙、残根仔细检查，一些牙根尚未丧失功能的牙齿尽可能在治疗后保留下来，而非图省事一拨了之，随便拔掉残牙并非唯一正确的做法。

装活动假牙有很多方法，关键看怎样设计，有没有足够的耐心，如今，可根据残牙、残根的空间，巧妙灵活把假牙支架设计成网状体，而这种网状支架可以将治疗后的残牙、残根保留在原位，分担覆盖在残牙、残根上的活动假牙一部分咀嚼力，减轻对牙齿的压力。即使今后掉了残牙、残根，依旧可以在网状体上直接补上假牙，戴习惯的假牙支架完全不用更换。

对有高血压、糖尿病、心脏病等不能拔牙者，活动假牙网状支架是一个良好的选择，是残牙、残根镶牙的福音。

文：石亦华

上海夕阳红口腔门诊部

☎ 联系电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪广2014第09-26-C253号 医广证有效期：2014年9月26日至2015年9月25日止